

# ÉTUDIER

## AVEC EFFICACITÉ

### LA MÉMOIRE

Assure-toi de **comprendre** en pratiquant différentes stratégies d'étude.

Les informations se conserveront donc dans ta mémoire à long terme!

Alors, tu pourras utiliser ces informations sans difficulté!

### LA PLANIFICATION

La planification est essentielle pour l'**atteinte de tes objectifs**. Elle t'assurera une étude complète et diversifiée!

Par exemple, je prends un moment pour écrire dans mon carnet scolaire mes objectifs prioritaires.

LUNDI: lire mes notes en science  
MARDI: faire un résumé de mes notes  
MERCREDI: faire six exercices  
JEUDI: créer dix questions liées aux notions à l'étude  
VENDREDI: répondre aux questions créées avec un autre élève

Prévois plus de temps pour étudier la discipline dans laquelle tu éprouves plus de difficultés.

N'oublie pas de donner des pauses à ton cerveau. Il sera plus disponible pour apprendre!

**25 MINUTES D'ÉTUDE - 5 MINUTES DE PAUSE**  
**25 MINUTES D'ÉTUDE - 5 MINUTES DE PAUSE**  
**25 MINUTES D'ÉTUDE - 5 MINUTES DE PAUSE**  
**25 MINUTES D'ÉTUDE - 15 À 30 MINUTES DE PAUSE**

### LES STYLES

#### D'APPRENTISSAGE

AUDITIF, VISUEL, KINESTHÉSIQUE

Quelle est **ta** façon d'apprendre?

Choisis des stratégies d'étude qui respectent ton style!

### LA GESTION DU STRESS

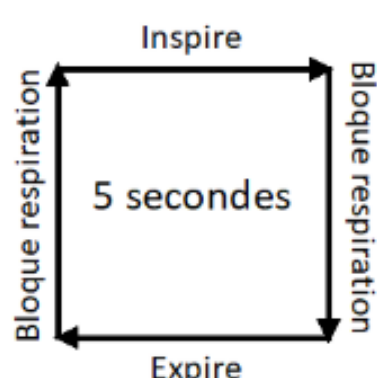
selon les travaux de Sonia Lupien

La planification est une bonne façon pour diminuer ton stress, en te rappelant que **tu** as du contrôle!

Faire un plan A et un plan B te permet de te sentir prêt s'il y a un imprévu! Par exemple, j'ai oublié mes cahiers de math, mais je peux préparer mon test de lecture.

Lorsqu'on **identifie** ce qui nous stresse, il est plus facile de trouver des stratégies qui nous aident! **Apprends** à te connaître!

Au moment où tu te sens stressé, tu peux essayer la respiration «carrée» :



FAVORISE DES PENSÉES POSITIVES

### LA CONCENTRATION

selon le centre d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Laval

C'est comme un thermomètre :



ZONE DE TRAVAIL

ZONE DE GESTION

ZONE DE PAUSE

Pour gérer ta concentration, tu peux essayer de **bouger**, d'**écouter** de la musique, de **mâcher** une gomme, de **manger** une collation ou d'étudier dans un **endroit calme**.

### LES STRATÉGIES D'ÉTUDE

Plus tu étudieras à l'avance en pratiquant différentes stratégies d'étude, plus tu favoriseras ta compréhension!

Lire pour apprendre plus

Créer un organisateur graphique

Reformuler les informations dans tes mots

Créer un tableau, un diagramme ou encore une ligne du temps

Résumer les informations à l'aide de mots-clés et de couleurs

Créer des cartons question-réponse

Écrire des exemples

Enregistre ta voix et écoute-toi en allant courir

Expliquer les informations à une autre personne

Créer des abréviations

Comparer les informations à d'autres informations

Créer une chanson  
Dessiner pour représenter les informations

APPRENDS À TA FAÇON

Joanie Rivest, orthopédagogue  
Laurie Goupil-Barsetti, psychoéducatrice